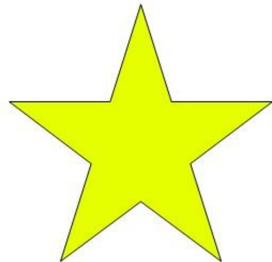
VEGA-Projektet
- klimatsmart mat och mindre matsvinn



Orrvikens skola 2016

Gunhild Kopka och Elisabeth Westerberg

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

VEGA – mer vegetariskt och mindre matsvinn i skolor genom samarbete och elevinflytande

- Syfte:
  Projektets syfte var att genom ett ökat samarbete mellan elever, rektor och kökspersonal, hjälpa kommuner med att minska sina klimatutsläpp från livsmedelsinköp.

  Pedagogens syfte:
  Att ge eleverna en större förståelse för hur och var maten vi äter produceras och dess påverkan på klimatet. Men även att hjälpa eleverna med att koppla kunskaperna om matens klimatpåverkan till att förstå och välja vad du lägger på och slänger bort från tallriken.
  Från läroplanen för grundskolan Lgr11:
  ”Genom ett *miljöperspektiv* får de möjligheter både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.” (s. 5).

  Kökspersonalens syfte:

Vad har vi gjort på Orrvikens skola? Steg 1 Årskurs 4-5

- Lektion 1 åk 4-5:
  Jag började lektionen med att fråga eleverna om någon visste vad VEGA betyder. Ingen visste att det var ett namn på en stjärna. Jag berättade att vi fått ett viktigt uppdrag av vår kommun vi bor i:
  Att vi ska tänka på att äta bättre klimatsmart mat och slänga mindre mat, minska matsvinnet.
  Jag frågade då i nästa steg om någon kunde ge förslag på vad klimatsmart är. En elev svarade att man inte ska slänga mat i onödan och en annan att hon önskade att en hamburgerkedja hade vegetariska hamburgare.

- Textsamtal – Miljöspanarna – ”Handla klimatsmart mat” – se bilaga 1 för text.
  Jag läser texten för eleverna och uppmanar med papper och penna i hand att nedteckna ord de inte förstår eller känner igen.

- Många av eleverna kände inte igen orden koldioxid, växthuseffekt, fossilt bränsle och växthusgaser. Vi gick igenom dessa begrepp på tavlan och jag ritade på tavlan hur växthuseffekten fungerar samt hur utsläpp av växthusgaser leder till förstärkt växthuseffekt.

- Vid det här läget hade eleverna förhoppningsvis lite förförståelse inför den film jag visade från UR – ”Du och klimatet”
  http://urskola.se Banderoll-Du-och-klimatet
  (högerklicka och välj öppna hyperlänk)

- Efter filmen fick eleverna ställa frågor och vi diskuterade. Jag berättade att vi kommer fortsätta vårt uppdrag på skolan med att minska matsvinnet och tänka på var maten vi äter kommer ifrån och hur den har producerats. Hur ska vi på skolan laga klimatssmarta luncher?

Steg 2 Årskurs 3

- Lektion 2 åk 3:
  Samma upplägg som ovan med textsamtal och UR-filmen. Skillnaden var att under tiden jag läste faktatexten fick eleverna stoppa då det var ett ord de inte förstod. Jag skrev då upp det ordet på tavlan.
- Efter textsamtalet kunde vi gå igenom begreppen på tavlan och jag ritade även här hur växthuseffekten fungerar och hur människors utsläpp av växthusgaser leder till förstärkt växthuseffekt.
- Efter filmen fick eleverna ställa frågor och vi diskuterade även här. Jag berättade att vi kommer fortsätta vårt uppdrag på skolan med att minska matsvinnet och tänka på var maten vi äter kommer ifrån och hur den har producerats. Hur ska vi på skolan laga klimatssmarta luncher?

Steg 3 Årskurs 2

- Lektion 3 åk 2
  Jag inledde lektionen med att fråga eleverna om de visste vad klimatsmart mat är. Inga av eleverna visste. Jag frågade om de visste var maten de äter kommer ifrån. Många av eleverna gav förslag på älg och potatis som finns och odlas i vår närhet. Jag målade upp en tankekarta med kött i mitten. Eleverna fick tillsammans kategorisera olika slags kött som vi äter, exempelvis nötkött, fläsk, lamm, fisk, älg, ren och så vidare.
- Jag gick vidare med att rita växthuseffekten på tavlan och fick då in begreppen: klimat, växthusgaser, global uppvärmning med mera. För att tydliggöra ytterligare begreppen tittade vi på kortfilmen naturskyddsforeningen.se/skola/energifallet/energifallet-play/energispanarfilmen-f-6
- Efter filmen diskuterade vi olika funderingar från eleverna. Jag berättade att skolan fått ett viktigt uppdrag från kommunen – att äta mer vegetariskt och minska matsvinnet. Samt att vi tillsammans behöver komma på klimatsmarta maträtter.

Steg 4 Årskurs 1

- Lektion 4 åk 1:
  Lektionen inleddes med en tankekarta på tavlan då eleverna fick brainstorma runt begreppet kött. Vad finns det för olika djur som vi människor äter och vad kallar vi det köttet, exempelvis nötkött och inte kokött.
  Nästa fundering var om de tror att det vi äter påverkar jorden vi lever på.

  Denna fråga är svår och abstrakt för en 7-8 åring anser jag, så vi gjorde vi en övning: ”Växthuseffekten”. Jag hade med sig filtar som symboliserade olika utsläpp av växthusgaser, bilen (transporter), biffen (jordbruk, djurhållning) och bostaden (el, värme samt industri för konsumtion av saker till hemmet). Jag drog lott om vilken elev som skulle representera solen och jorden.
  Jorden får en naturlig filt på sig till en början. Jag förklarade att det måste jorden ha, annars skulle det vara som i ett frysskåp på planeten, ca -19 grader. Det kallas för den naturliga växthuseffekten och behövs för att ta tillvara på solens värme till jorden. Sedan fick tre olika elever lägga på en filt var på jorden som symboliserade utsläppen utifrån WWF:s tre B: biffen, bilen och bostaden.
  I övningen blir det varmt för ”jorden”. Det blir väldigt tydligt att de utsläpp vi människor gör värmer jorden för mycket. Vilket leder oss in på global uppvärmning och vad som kan hända när exempelvis isarna smälter.

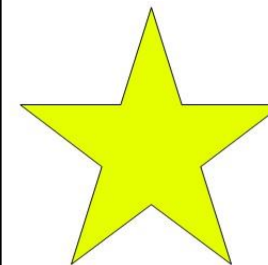
  Efter övningen tittade även åk 1 på filmen från Naturskyddsföreningen. Efteråt fick de måla en teckning om sina funderingar kring växthuseffekten och mat.

Växthusgaser runt jorden – Anton, 7 år



Steg 5 Förskoleklass

- Lektion 5 i förskoleklass:
  Eleverna fick sitta på mattan tillsammans med mig. Vi sorterade lek-mat i tre olika kategorier, grönsaker, rotsaker och köttprodukter. Jag ställde frågor till eleverna om de visste var maten tillverkades och hur långt den hade åkt för att komma hit. Vi pratade också om att vi behöver resurser från vår jord för att kunna framställa all mat vi äter. Resurserna kunde vara jordbruksmark, vatten, olja (bensin, diesel) till transporter, odlat foder till kor som vi sedan äter upp. Vi pratade också om vad den olika maten innehöll, proteiner, kolhydrater, fett och mineraler som kalcium bland annat.
- Vi diskuterade sen hur vi ska göra för att inte kasta mat på lunchen. Många elever höll med om att man ska ta lite mat i början och känna efter om man orkar mer mat.
- Vidare fick eleverna rita sin favoritmaträtt (de flesta målade pannkaka eller blodpudding) och de fick också måla en VEGA-stjärna. Vi bestämde att varje gång det var en klimatsmart måltid på lunchen skulle en av barnens teckningar sitta uppe på tavlan i matsalen tillsammans med en gul VEGA-stjärna.



VEGA-stjärnor

Elsa, 6 år



Ossian, 6 år



Några favoritmaträtter

Blodpudding med lingonsylt och mjölk, Amanda, 6 år.



Pannkaka, Tyra 6 år.



Steg 6 Matråd

- Nu när alla klasser haft en introduktion i VEGA-projektet var det dags för matråd i samtliga klasser inför det stora matrådet med köket. Eleverna i varje årskurs fick fundera hur vi ska hjälpas åt för att inte kasta mat på lunchen. De fick också fundera ut bra klimatsmarta maträtter som också är bra för kroppen.
- Efter matrådet fick vi besök av Maria Ivansson (160510) Då träffades alla matrådsrepresentanter mig och Maria och gick igenom sina önskningar och tankar kring VEGA. Efter den träffen började vi utarbeta en åtgärdsplan för skolan. En för eleverna och en plan för köket.

Steg 7 Åtgärdsplaner (klicka eller zooma in på åtgärdsplanen för att se hela)

VEGA – mer vegetariskt och minskat matsvinn på skolor genom samarbete och elevinflytande

Åtgärdsplan för (skolans namn): Orrvikens skola

Projektgrupp (vilka ingår?): Gunhild (kontaktperson), samt åtta elever från åk F-4, (f rom. hösten -16 åk F-5)

Projektgruppen träffas (tider och datum): Gunhild och kökspersonal hade en träff med Sörgårdsskolan 160602, samt träff med Ann-Helene, Elisabeth och Niklas Hamberg 160608.

Beskrivning av åtgärderna

Åtgärd (beskriv vad ni ska göra)	Mål med åtgärden	Vad behöver förberedas?	Ansvariga	När ska den genomföras?
Matsvinnstävling Eleverna ska mäta hur mycket varje klass slänger två veckor? Om eleverna lyckas kanske det går att ordna en efterrätt någon gång per månad.	Minska tallrikssvinnet från XX kg/vecka till XX kg. (Köket mäter matsvinnet först under september och sen mäter eleverna sitt svinn under oktober)	Kan det stå fem hinkar vid disken med varje klass namn på? En elev/klass väger varje dag hur mycket som slängs.	Elever, Gunhild och kökspersonal.	Under oktober månad ht -16.
Måltidsmiljön Kan vi göra en ännu trevligare matsalsmiljö med dukar och blommor på borden?	Att eleverna uppskattar matstunden mer och vill vistas i mat-miljö vilket kan leda till mindre tallrikssvinn.	Köpa in dukar, eller sy på slöjden. Vaser och små plastblommor behöver inhandlas.	Eleverna, lärare.	Ht-16

VEGA – mer vegetariskt och minskat matsvinn på skolor genom samarbete och elevinflytande

Åtgärdsplan för (skolans namn): Orrvikens kök

Projektgrupp (vilka ingår?): Elisabeth, Ann-Helene och Niklas

Projektgruppen träffas (tider och datum): 8/6 2016

Beskrivning av åtgärderna

Åtgärd (beskriv vad ni ska göra)	**Mål:**	**Vad behöver förberedas?**	**Ansvariga:**	**När ska den genomföras ?**	**Aktiviteter:**	**Resultat:**
Matsvinnstävling klassvis	Minska matsvinnet	Skapa underlag, dvs ta reda på matsvinnet under september	Elisabeth och Ann-Helene	Oktober	Köket har satt upp en skyllt vid diskinlämmningen. (var klimatsmart släng inte mat) samt skaffat en grön komposthink.Matsvinnstävling v.42 för alla klasser på skolan. V. 42 satsade även köket på att minska matsvinnet, ex ta reda på överproduktionen rårörda lingon till raggmunkarna blev lingonsmoothie på mellis. Serverade rester från gårdagens mat.	Klasserna som vann kommer att ta med sig ett klimatsmart recept på smoothie och komma in i köket och göra detta som pris i november. Snittet på serveringssvinnet under denna vecka låg på 4,29 gr/ port. Smittet under september var 10,46 gr/ port Resultatet är att matsvinnet minskade med ca: 56% denna vecka.
Matråd med tema vega	Mer förståelse och kunskap om mat och deras klimatpåverkan	Klassråd inför	Skolan tillsammans med Elisabet och Ann-Helen	HT- 2016	Matråd 1: Eleverna har tyckt att det har varit bra att det har funnits 1 vegalternativ på lunchen, och många har smakat. Eleverna har lagt ett förslag att de själva i klasserna ska komma på en klimatsmart lunch som de ska komma överens om i skolan och i sammråd med köket servera vid 1 tillfälle. 1 klimatsmart frukost och mellis kom fram att de vill ha och de serverades det under v. 44. De använde de EKO produkter som finns på anbud och gjorde havregrynsgröt med rårörde lingon. Fil med hemgjord musli och rårörda blåbär. Till mellis serverades lingon- och blåbärssmoothie med havre crunch, rotsaksbitar hembakat grötbröd samt morotssmör. Allt köttpålägg plockades bort denna dag. Matråd 2: Man pratade om att fortsätta med att försöka klimatanpassa rätter med rotsaker, grönsaker, bönor och linser eftersom att alla tyckte det fungerat bra, och på så sätt kan vi minska andelen kött. Våga smaka nya smaker. Klass 3 lämnade förslag på klimatsmarta rätter. Klasserna ska lämna förslag på rätt till elevens val den 30/11 som gärna får vara vegetarisk eller klimatsmart. Vega representanterna ska komma till köket den 8/12 för att göra vinnar smoothien för matsvinnstävlingen.	Poppulärt tema på matrådet, många tyckte det var kul att påverka utbudet. Man hade då större förståelse om vad som serverades. Smoothien var poppulärast
Alltid ett klimatsmart lunch alternativ på buffén till den ordinarie matsedeln.	Mer klimatanpassad matsedel	Ta reda på matsedeln och dess påverkan	Elisabeth och Ann-Helen	September	Här har man serverat 1 vegalternativ varje dag, antingen har man följt JGY matsedel med vegrätter. Alternativt så har man jobbat efter inspiration passande rätter som följer dagens lunch. Köket har serverat klimatsmarta tillbehör exempelvis mathavre, potatis, rotsaker samt baljväxter till lunchbuffén som alternativ till pasta och ris.	Eleverna har uppskattat veg alternativet och vågat prova de nya alternativet. Matsvinnet i matsal ligger på 10,46 gr/ port och svinnet i kök ligger på 44,40gr/ port. Köket har slängt mycket mat och måste reflektera över vad som kan vara någon form av godkänd mängd.
Informera om matens ursprung	Mer förståelse och kunskap om mat och deras klimatpåverka	Informera i klasserna	Skolan tillsammans med Elisabet och Ann-Helen	HT- 2016	2 st vega repressentanter från varje klass har kommit till köket och fråga om dagens mat. Där har köket kunnat informera om ursprung, de klimatsmarta alternativen som har serverats. Repressentanterna har sen informerat klasserna. Vi har även stjärnmarkerat klimatsmarta livsmedel på buffén.	Elevererna har varit medvetna om projektet, och intresseerad om att veta vart maten har kommit ifrån.
Klimatanpassa recepten på den ordinarie matsedeln.	Mer klimatanpassad matsedel	Ta reda på matsedeln och dess påverkan	Elisabeth och Ann-Helen	Oktober	Köket har ersatt ca: 1/3 del av köttmängen som är i ordinarie recept mot grönsaker, rotsaker, bönor, kikärter eller linser. Framför allt har morot fungerat bra. Recept som vi har klimatanpassa är tex: Korvstroganoff med ris (korvstroganoff med strimlade rotfrukter och matvete), Chilicon carne med ris (mer tomat, morot och matvete till), Kycklinglasagnette (mer tomat, morot och röda linser), Indisk kycklinggryta med ris (riven morot, annanas och matvete), Tacofärs (tomat och strimlad morot), Köttfärssås (tomat, strimlad morot). En del rätter har varit svår att klimatanpassa d.v.s. den mat som kommer färdig ex blodpudding, köttbullar och biff. Där har man jobbat med klimatsmarta alternativ på salladsbuffén. Man har fortsatt att servera ex vetekorn de dagar det är ris och ca 1/3 av 90 elever väljer att äta det.	Det har fungerat väldigt bra, barnen har ätit med samma aptit när maträtterna har varit klimatanpassade. Matsvinnet i matsal ligger på 10,25 gr/ prtion och svinnet i köket ligger på 28,99 gr/ port. Vilket är som "vanlig" månad.
Visningstallrik	Förstå tallriksmodellen	Lägga upp visnings ex	Elisabeth och Ann-Helen	HT- 2016	Prata och visa portionsstorleken	Bra pedagogik för att äta en normalportion
Praktik i köket	Elevinflytande i köket	Informera i klasserna	Skolan tillsammans med Elisabet och Ann-Helen	HT- 2016	Under november ska vega representanterna komma in i köket och vara delaktiga i matlagningen samt ta med sig klimatsmarta förslag från hemmet eller klasserna	Har inte gjort denna aktivitet ännu, men inbjudan kvartår till eleverna som tillsammans med läraren får komma på något tillfälle.

Alla är med

Steg 8 Vad hände sen?

- Jag besökte åk 2-4 igen och genomförde övningen med filtarna och växthusgaser utifrån BBB - Biffen, Bilen och Bostaden.
- Jag informerade alla klasser om att vi kommer fortsätta arbeta med VEGA-projektet i höst.

- Övriga länkar:
  http://www.op.se/allmant/har-gor-de-skolmaten-mer-vegetarisk-det-ar-en-investering (lokaltidningen Östersunds posten gör ett besök på skolan 160517.)
- http://ostersund.se/om-webbplatsen/nyhetsarkiv/nyhetsarkiv/2016-05-09-skolor-ska-minska-matsvinnet.html (information om VEGA-projektet på Östersunds kommuns hemsida.)
- http://www.klimatkommunerna.se/Vad-vi-gor/Pagaende-projekt/VEGA/

- Litteraturtips:
  - Rottböll, Grethe – Vad händer med jorden?
  - Persson, Örjan – Livet efter OZ.
  - Malmberg, Niclas och Ögger, Alina – Lilla klimatboken

Höstterminen 2016

- Vi började med matråd i varje klass och sedan träffades alla matrådsrepresentanter tillsammans med köket och berättade vad varje klass kommit fram till. Köket kunde då avgöra och svara om det var rimliga önskningar eleverna kom med.
- Köket började erbjuda ett vegetariskt alternativ så eleverna hade ofta två maträtter att välja på. Detta för att eleverna ska våga prova nya maträtter som är klimatsmarta.
- Under v. 42 genomförde vi en matsvinnstävling då varje klass fick en egen komposthink att slänga rester i. Matrådsrepresentanterna fick väga sin klass svinn.



- Det visade sig att åk 2 och 3 inte slängt några matrester under hela veckan så de fick i pris att hitta ett klimatsmart smoothie-recept att bjuda alla elever på. Syftet med denna tävling var att få eleverna medvetna om maten jag lägger på tallriken. Ofta tar eleverna för mycket mat när det är en omtyckt lunch och det är då det slängs mest mat, för eleven orkar inte äta upp allt den tog för sig.

I restaurangen - lunch

- Så här kan det se ut när det är klimatsmarta alternativ på lunchen:

En tallriksmodell:



Klimatsmarta val:





Klimatsmart mellis

Grötbröd



Lingon- och blåbärs-smoothie



Reflektioner

Här kommer några erfarenheter vi fått på vägen och tankar/reflektioner kring VEGA-projektet:

- Det är viktigt att vi pedagoger tänker på de elever som har jordbruk hemma, framför allt nötdjur. Vi får inte framställa elevernas föräldrar som miljöbovar. Viktigt att poängtera att kon behövs för att bibehålla öppna landskap och biologisk mångfald, både för växter och bland annat häckande fåglar.
- Det är också viktigt att lyfta vart den vegetariska maten kommer ifrån och hur den odlas. Är det exempelvis miljövänligt att frakta grönsaker från andra sidan jorden? Eller odla ris när det går åt så mycket vatten? Att tänka klimatsmart är inte bara svart eller vitt, vegetariskt eller kött. Det spelar stor roll hur maten odlas och var den kommer ifrån.
- Det är svårt att få eleverna att koppla det vi pratar om i klassrummet till att tänka på vad och hur mycket mat du lägger på tallriken, samt att våga prova ny vegetarisk mat. Vi skulle vilja ha någon slags ”våga-prova-på-mattävling”.
- En reflektion vi gjort är att istället för att erbjuda två maträtter, en konventionell och en vegetarisk lunchrätt, är det bättre att blanda ut exempelvis köttfärssås med morötter för att minska mängden kött.

Hur går vi vidare?

- I den klass jag arbetar i (åk 3) pratar vi oftast varje morgon om lunchen vi ska bjudas på är klimatsmart. Vi diskuterar ofta klimatrelaterade frågor och händelser som pågår just nu runt om i världen. Klimatavtalet från Paris-mötet var en sådan händelse.
- Vi i lärarkollegiet pratar tillsammans om hur vi undervisar i klimatsmart mat och miljöfrågor i alla klasser.
- På fritids skapar pedagogerna en trevligare restaurangmiljö genom att tillmötesgå elevernas önskan om värmeljus (LED-lampor) i lyktor på borden.
- Textilslöjdsläraren är informerad om att några elever önskar göra dukar till borden i matsalen.
- Vi fortsätter med matråd minst en gång per termin.

Källor

- Klimatkommunernas hemsida samt VEGA-projektbeskrivning fakta
- WWF köttguiden fakta
- Naturskyddsforeningen.se fakta, film och skolmaterial
- Krav fakta och skolmaterial
- Naturvårdsverket fakta
- miljospanarna.se (vars hemsida inte existerar längre, se bilaga för text.)
- UR skola film om klimatet

Senaste matrådet

Matråd 161118

Närvarande: Jennifer, Anton, (åk 4) Hugo, Ester, (åk 3) Amanda och Ruth (åk 1)

- Jennifer läser upp 3:ornas **klimatsmarta lunchtips**. Vi vill att alla elever i klasserna får komma på en egen klimatsmart maträtt. Gunhild samlar in dessa förslag och ger till Elisabeth som i sin tur kan ge till sin chef.
- Jennifer vill också att i man i varje klass skriver sin önske-maträtt (klimatsmart) på en lapp och klassen röstar fram en maträtt. Sen sammanställer vi tre maträtter från klasserna och köket serverar en av dem den **30/11** då det är **elevens val**.
- Gunhild pratar med Karina och fritids om eleverna kan göra **dukar** till matsalsborden. Jennifer pratar med rektorn om vad vi kan köpa in, exempelvis plastblommor eller dukar. När dukarna finns på plats kommer Gunhild ställa fram värmeljusen också.
- I januari kommer vi göra i klasserna om vad **matsalen ska heta**. Många elever vill byta bort namnet ”Den glada matkossan”.
- **Matsvinnstävlingen** – utvärdering:
  Det var trist att några elever kastade i andras hinkar eller att man plattade till sin mat och ställde tallriken direkt i disken. Det var inte heller så bra att man åt av varandras tallrikar.
  Åk 2 och 3 ska få bjuda alla klasser på smoothies med lite crunch på. Torsdag den 8/12 ska Hugo, Ester, (åk 3) Anton och Emma (åk 2) tillaga smoothie på förmiddagen och servera efter lunch.

Bilaga 1 – Handla klimatsmart mat

HANDLA KLIMATSMART MAT

Kolla vad du stoppar i munnen. Mat står för en tredjedel av alla växthusgaser som förstör klimatet. Olika matvaror belastar klimatet olika mycket. Det beror på hur de är framställda och hur långt de har transporterats.

Ät hellre ett äpple från din granngård än ett illgrönt, glansigt från Argentina. Det argentinska är starkt besprutat och har åkt en lång väg för att hamna i din affär.

Ät också med fördel Skånepotatis hellre än småpotatisar från Kanarieöarna. De spanska potatisarna har fraktats hit med flyg som orsakar ett stort koldioxidutsläpp. Kolla varumärkningen!

Men tyvärr är det inte så enkelt. Växthus i Sverige drivs nästan alltid med fossilt bränsle som orsakar stora koldioxidutsläpp. Så om du köper frukt och grönsaker från svenska växthus kan du orsaka stora koldioxidutsläpp.

En obesprutad tomat som växer i Spanien är nyttig och bra för klimatet. Om tomaten åker hit med långtradare orsakar den inte så mycket koldioxidutsläpp. En tomat som växer upp i Spanien kan faktiskt orsaka mindre växthusgaser än en som är odlad i ett svenskt växthus.

Men oftast kan man räkna med att det är bra att äta frukt och grönsaker som har odlats nära dig.

Ät också frukt och grönsaker efter vad säsongen bjuder på. Alltså: Jordgubbar på sommaren och äpplen på vintern.

Kor är miljöbovar

Att kor är lika stora miljöbovar som bilar och flyg kan vara svårt att tro. Sammanlagt orsakar kor, får och getter mer växthusgaser än alla bilar, lastbilar och flyg – tillsammans! Problemen är flera:

Kor rapar och fiser metangas som är en växthusgas och skadar miljön 20 till 25 gånger mer än koldioxid.

Regnskogar huggs ner för att göras om till betesmark för kor, får och getter. På så sätt minskar antalet träd som kan rena atmosfären från koldioxid.

En svensk äter i genomsitt 43 kilo kött om året.
Med andra ord: Byt gärna ut en eller par kötträtter mot en mustig linsgryta. På så sätt behöver man inte föda upp lika många fisande djur. Rajendra Pachauri är chef för FN:s klimatpanel. Han vill införa en köttfri dag i veckan. Du kanske ska prova?

Att tänka på

- Välj mat som inte har transporterats lång väg
- Storhandla mycket mat på en gång om du handlar med bil
- Kasta inte mat
- Enklare förpackningar orsakar mindre utsläpp än tjusiga sådana
- Handla utifrån säsongernas utbud
- Ät vegetariskt ibland

WWF, hållbar produktion av mat

Naturskyddsföreningen, om utsläppsrätter

Tillbaka...